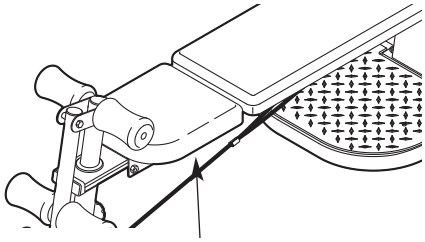
Nº di modello WEEVSY59430
Nº di serie _____

Scrivere il numero di serie nello spazio al di sopra per future referenze.



Adesivo Numero di Serie
(Sotto il Sedile)

DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siamo imposti di provvedere alla completa soddisfazione del cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, per favore chiamare il:

800 865114

lunedì-venerdì: 15.00–18.00 (Non accessibile da telefoni cellulari)

email: csitaly@iconeurope.com

Classe HC Prodotto di Fitness

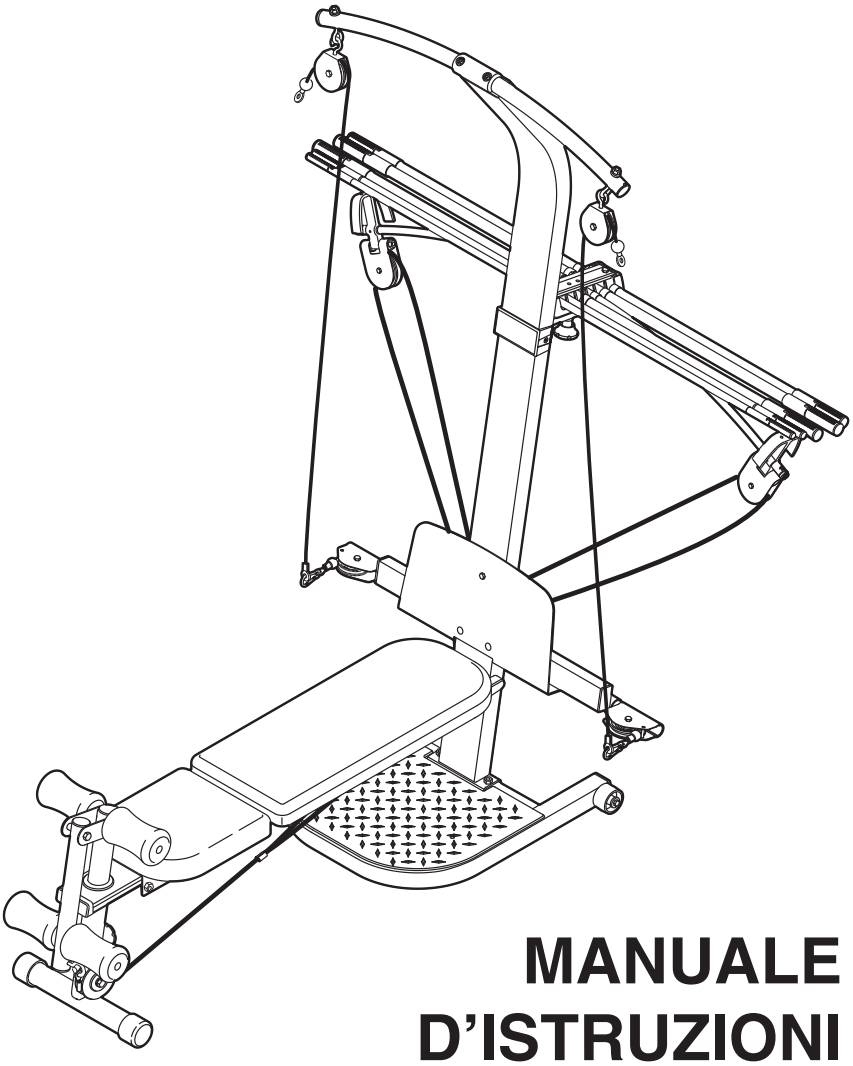
⚠ AVVERTENZA

Leggere tutte le istruzioni e precauzioni elencate in questo manuale prima di utilizzare questa attrezzatura. Conservare il manuale per future referenze.

CROSS BOW™

by WEIDER

LEGEND



MANUALE D'ISTRUZIONI

Nostro website

www.iconeurope.com

INDICE

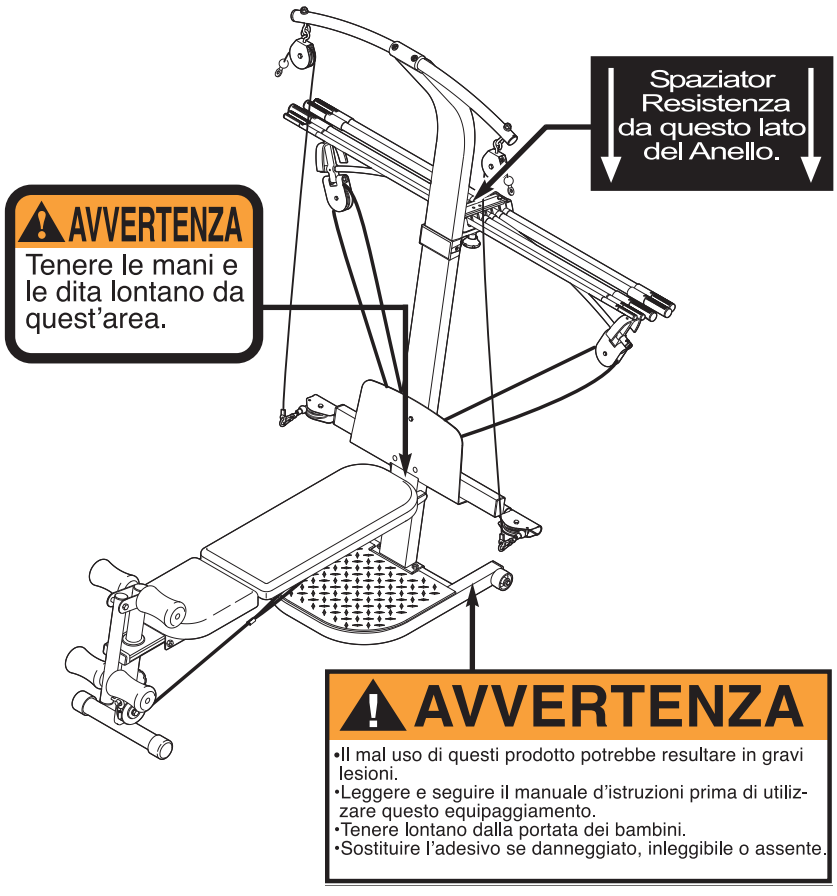
LOCALIZZAZIONE D'ADESIVO 2
PRECAUZIONI IMPORTANTI 3
PRIMA DI INIZIARE 4
MONTAGGIO 5
REGOLAZIONI 13
DIAGRAMMA ROTTA CAVO 16
GUIDA AGLI ESERCIZI 17
COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO . . . . . .Retro Copertina

Nota: Al centro di questo manuale è stata inserita una DIAGRAMMA DELLE PARTI/LISTA DELLE PARTI ed una TABELLA D'IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI. Rimuovere il DIAGRAMMA DELLE PARTI/LISTA DELLE PARTI e la TABELLA D'IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI prima di iniziare il montaggio.

LOCALIZZAZIONE D'ADESIVO

Gli adesivi mostrati qui sono stati collocati sul sistema di resistenza. Trovare il foglio con gli adesivi quadrati che è incluso. Staccare l'adesivi che sono in Italiano, ed attaccarlo sull'adesivi d'avvertenza in modo da coprire il testo in inglese.

Se manca un adesivo d'avvertenza, o se non è leggibile, si prega di chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti per ordinare un altro adesivo gratis (vedere la copertina di questo manuale). Applicare l'adesivo nel luogo mostrato.


Spaziator Resistenza da questo lato del Anello.
AVVERTENZA
Tenere le mani e le dita lontano da quest'area.
AVVERTENZA
•Il mal uso di questi prodotto potrebbe resultare in gravi lesioni.
•Leggere e seguire il manuale d'istruzioni prima di utilizzare questo equipaggiamento.
•Tenere lontano dalla portata dei bambini.
•Sostituire l'adesivo se danneggiato, inleggibile o assente.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠AVVERTENZA: Per ridurre i rischi di lesioni gravi, leggere le seguenti precauzioni importanti prima di usare il sistema di resistenza.

1. **Leggere attentamente questo manuale d'istruzioni prima di usare il sistema di resistenza. Utilizzare il sistema di resistenza solo secondo le istruzioni di questo manuale.**

2. **É responsabilità del proprietario assicurarsi che chiunque usi il sistema di resistenza sia adeguatamente informato su tutte le precauzioni.**

3. **Il sistema di resistenza è stato realizzato per essere usato solo a casa. Non usare il sistema di resistenza per scopi commerciali, non affittarlo e non usarlo negli istituti pubblici.**

4. **Usare il sistema di resistenza solo su una superficie piana. Coprire il pavimento sottostante il sistema di resistenza per evitare che si rovini.**

5. **Ispezionare ed assicurare tutte le parti ogni volta che si usa il sistema di resistenza. Cambiare immediatamente qualsiasi parte logorata.**

6. **Tenere sempre i bambini di un'età inferiore ai 12 anni ed gli animali domestici lontano dal sistema di resistenza.**

7. **Tenere mani e piedi lontano da parti in movimento.**

8. **Calzare sempre scarpe da ginnastica durante l'allenamento.**

9. **La barra trasversale torre dorsale non è stata progettata per esercizi di sollevamento. Non sospendersi alla barra trasversale.**

10. **Il sistema di resistenza è stata disegnata per sostenere un peso dello utente massimo di 136 kg.**

11. **Tirare il cavo puleggia bassa solo mentre si è seduti sulla panca o mentre si è in piedi sulla piastra base. Tirare il cavo puleggia alta solo mentre si è seduti sulla panca, con il sedile nell'uno dei tre posizioni più vicino alla base montante, o mentre si è in piedi sulla piastra base.**

12. **Il sistema di resistenza è stato progettato per essere usato con la resistenza inclusa. Non usare il sistema di resistenza con nessun altro tipo di resistenza.**

13. **Quando si aggiunge resistenza, entrambe l'estremità delle aste di resistenza devo poggiare sotto i sostegni ad « U ». Aggiungere o togliere un'asta di resistenza alla volta dai sostegni ad « U ».**

14. **Stare lontani dall'area circostante i sostegni ad « U » mentre il sistema di resistenza è in uso. Non aggiungere o togliere aste di resistenza dai sostegni ad « U » mentre l'estremità del cavo lungo è tirata.**

15. **Regolare sempre il montaggio aste di resistenza nella posizione orizzontale e assicurarsi che la manopola fulcro sia ben sicura prima di usare il sistema di resistenza.**

16. **Assicurarsi che gli anelli sulle aste di resistenza siano ben incastrati nello spaziatore resistenza prima di usare il sistema di resistenza.**

17. **Assicurarsi che la manopola d'immagazzinaggio sia sul posto e ben stretta ogni volta che si usa il sistema di resistenza.**

18. **Assicurarsi che i cavi siano sempre sulle pulegge. Se i cavi si dovessero incastrare durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e assicurarsi che i cavi siano sulle pulegge.**

19. **In caso di giramenti di testa o dolori di qualsiasi tipo durante l'allenamento; fermarsi immediatamente e incominciare il raffreddamento.**

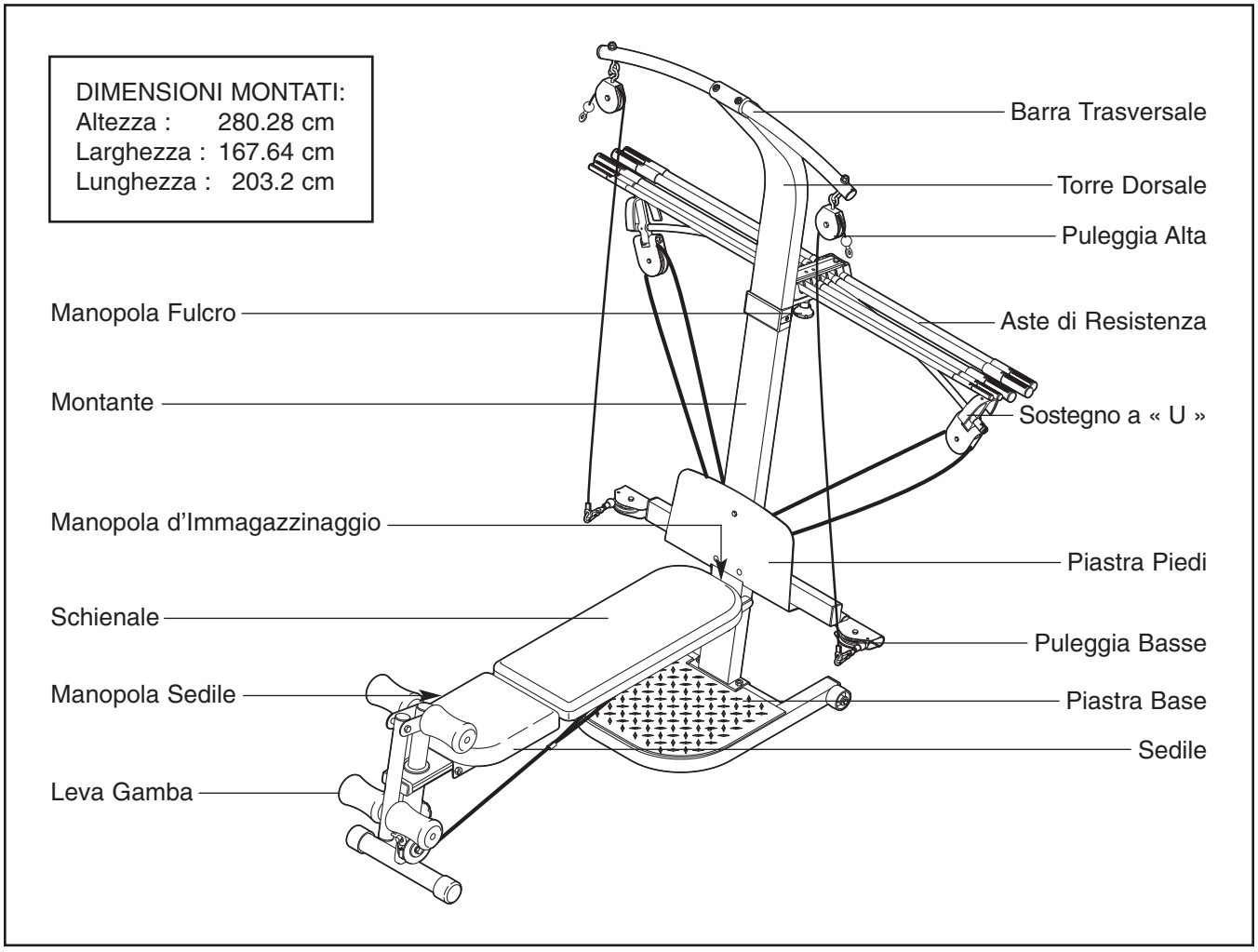
⚠AVVERTENZA: Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questo é raccomandabile soprattutto per le persone oltre i 35 anni di età o persone con problemi fisici preesistenti. ICON non assume nessuna responsabilità per lesioni di persona, o a danni alla proprietà dovuti da o causati dall'uso di questo prodotto.

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto l'innovativo sistema di resistenza CrossBow by WEIDER™ LEGEND. Il sistema di resistenza offre una selezione di stazioni che sono state progettate per sviluppare i maggiori gruppi muscolare del corpo. Se il vostro obiettivo è quello di rassodare il corpo, sviluppare i muscoli e rafforzarli, o migliorare il sistema cardiovascolare, in ogni caso il sistema di resistenza vi aiuterà a raggiungere gli specifici risultati desiderati.

Per il proprio beneficio, leggere attentamente le istruzioni di questo manuale prima di utilizzare il sistema di resistenza. In caso di ulteriori informazioni, rivolgersi al Servizio Assistenza Clienti al Numero Verde **800 865114**. Fare riferimento al numero di serie e a quello del modello. Il numero del modello è WEEMBE39221. Il numero di serie si trova su un adesivo attaccato al sistema di resistenza (vedere il disegno in copertina di questo manuale).

Prima di procedere con la lettura di questo manuale, si prega di osservare il grafico sottostante per familiarizzare con le diverse parti del prodotto.



MONTAGGIO

Per Facilitarvi le Cose

Ogni cosa in questo manuale è disegnata per assicurare che il montaggio dei nostri prodotti possa essere completato con successo da chiunque. Tuttavia, è importante realizzare che il versatile sistema di resistenza ha numerose parti e che il procedimento di montaggio richiederà tempo. La maggior parte delle persone scopre che con la giusta quantità di tempo a disposizione il montaggio procederà senza intoppi.

Prima di iniziare il montaggio, leggere attentamente le seguenti informazioni ed istruzioni:

- Il montaggio richiede due persone.
- Mettere tutte le parti in una zona sgombra e rimuovere il materiale d'imballaggio; non disfarsi del materiale d'imballaggio fino a completo montaggio.
- ***Per facilitare l'identificazione delle piccole parti, utilizzare la TABELLA D'IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI .*** Nota: Per motivi di trasporto alcune piccole parti potrebbero essere precedentemente montate. Se una parte non si trovasse nell'apposito sacchetto che le contiene, controllare che non sia già stata premontata.
- Stringere a fondo tutte le parti al momento del montaggio, a meno che istruito diversamente.
- Durante il montaggio, assicurarsi che tutte le parti siano posizionate come mostrato in figura.

Gl'inclusi chiave esagonale e i seguenti attrezzi (non inclusi) sono necessari per il montaggio:

- **due chiavi inglesi regolabili**
- **un maglio in gomma**
- **un cacciavite universale**
- **un cacciavite a croce**
- **del lubrificante tipo grasso o vaselina e dell'acqua e sapone.**

Il montaggio sarà più facile se avete delle chiavi a tubo, delle chiavi aperte o chiuse, o delle chiavi a nottolino.

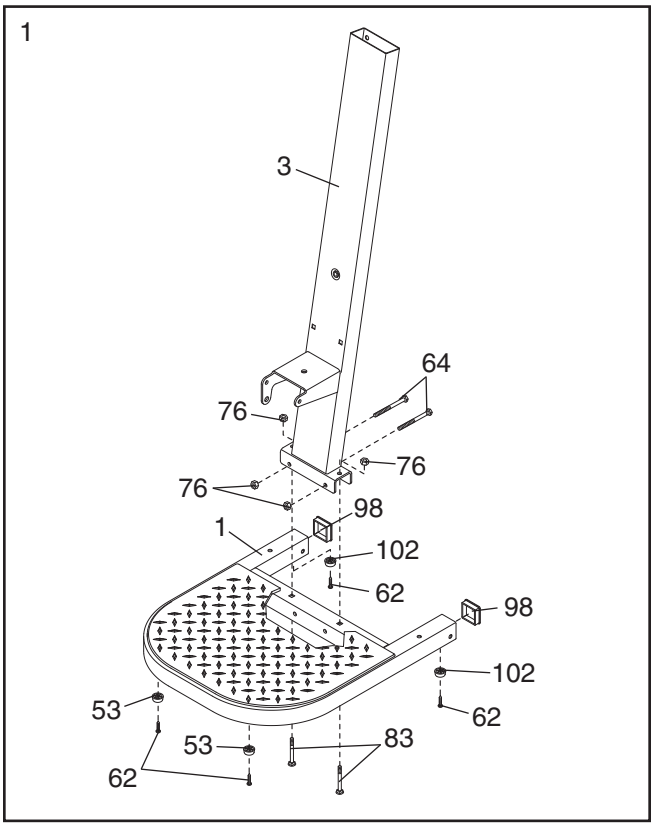
1.

Prima di iniziare il montaggio, leggere attentamente le informazioni sopra elencate.

Inserire due Cappucci Interni Quadrati da 50mm (98) nella Base (1).

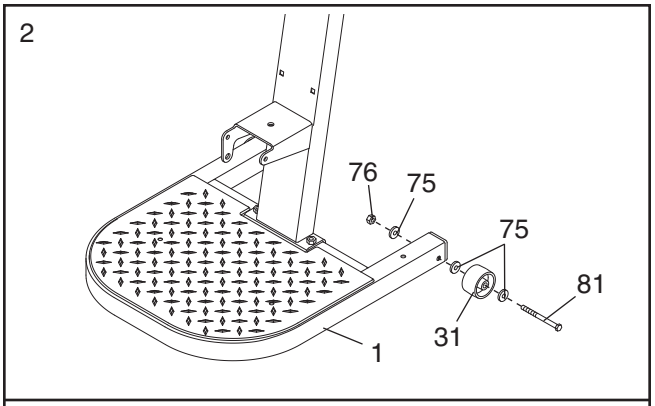
Attaccare due Piedini di Plastica (53) e due Piedini Grandi di Plastica (102) alla Base (1) con quattro Viti da M4 x 16mm (62).

Attaccare il Montante (3) alla Base (1) con due Bulloni Trasporto da M10 x 66mm (83), due Bulloni da M10 x 72mm (64), e quattro Controdadi in Nylon da M10 (76) come mostrato nel disegno. **Nota: Questa fase sarà più facile da completare se il Montante e la Base sono inclinate su i loro lati.**



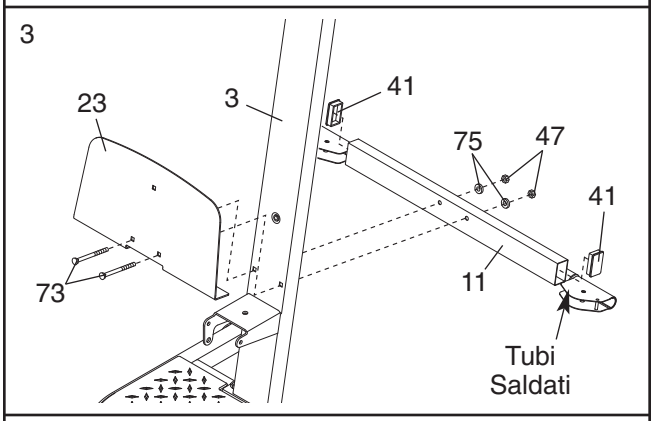
2. Attaccare una Ruota (31) sul lato esterno della Base (1) con un Bullone da M10 x 108mm (81), tre Rondelle da M10 (75), e un Controdado in Nylon da M10 (76). **Non stringere troppo il Controdado in Nylon; la Ruota deve poter girare facilmente.**

   Attaccare l'altra Ruota (non mostrata) nello stesso modo.



3. Inserire un Cappuccio Interno da 38mm x 64mm (41) in ogni estremità del Tubo Trasversale (11).

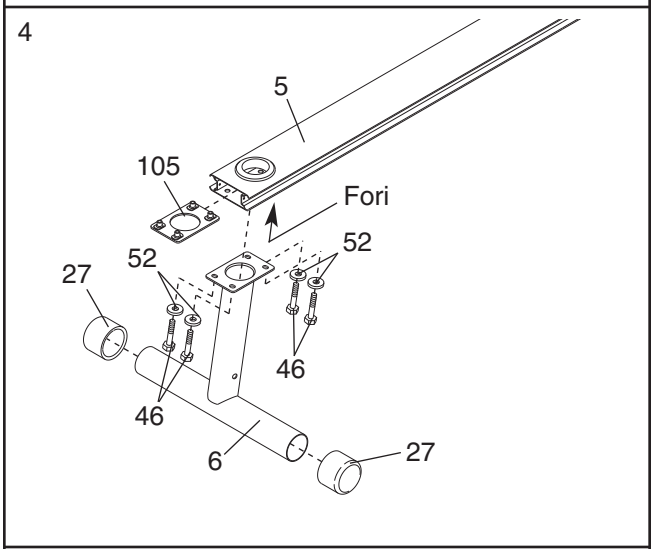
   Orientare il Tubo Trasversale (11) come mostrato nel disegno, con i tubi saldati sul fondo. Attaccare la Piastra Piedi (23) e il Tubo Trasversale sul Montante (3) con due Bulloni Trasporto da M10 x 143mm (73), due Rondelle da M10 (75), e due Dadi da M10 (47). **Non inserire ancora un bullone nel foro superiore della Piastra Piedi.**



4. Inserire due Cappucci Esterni Rotondi da 57mm (27) sull'estremità della Gamba Anteriore (6).

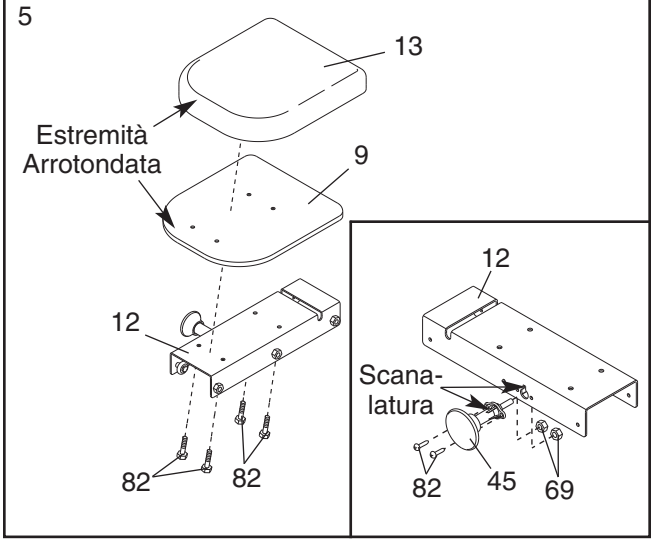
   Orientare la Rotaia Panca (5) come mostrato nel disegno. Infilare il Sostegno Rotaia (105) nell'estremità indicata sulla Rotaia Panca, e allineare i fori nel Sostegno con i fori sulla Rotaia Panca.

   Orientare la Gamba Anteriore (6) come mostrato nel disegno. Attaccare la Gamba Anteriore alla Rotaia Panca (5) con il Sostegno Rotaia (105), quattro Viti a Bottone da M8 x 25mm (46), e quattro Rondelle Spaccate da M8 (52).



5. **Vedere il disegno nel riquadro.** Inserire la Manopola Sedile (45) nel Trasporto Sedile (12) e attaccarla con due Viti da M6 x 16mm (82) e due Controdadi in Nylon Neri da M6 (69). **Assicurarsi che la scanalatura sulla Manopola sia allineata con la scanalatura sul Trasporto Sedile.**

   Orientare il Sedile (13) e il Sostegno Sedile (9) come mostrato nel disegno. Attaccare il Sedile e il Sostegno Sedile al Trasporto Sedile (12) con quattro Viti da M6 x 16mm (82).



6. Tirare la Manopola Sedile (45, non mostrata) in fuori il più possibile, e inserire il Trasporto Sedile (12) sulla Rotaia Panca (5). Incastrare la Manopola Sedile nel terzo foro dalla fine della Rotaia Panca.

   Vedere il disegno nel riquadro. Attaccare un Gancio (104) sul fondo della Rotaia Panca (5).

   Inserire due Cappucci Interni Rotaia (99), con i lati più larghi verso sopra o sotto (come indicato nel disegno), sull'estremità della Rotaia Panca (5). Attaccare i Cappucci con quattro Viti da M4 x 16mm (62).

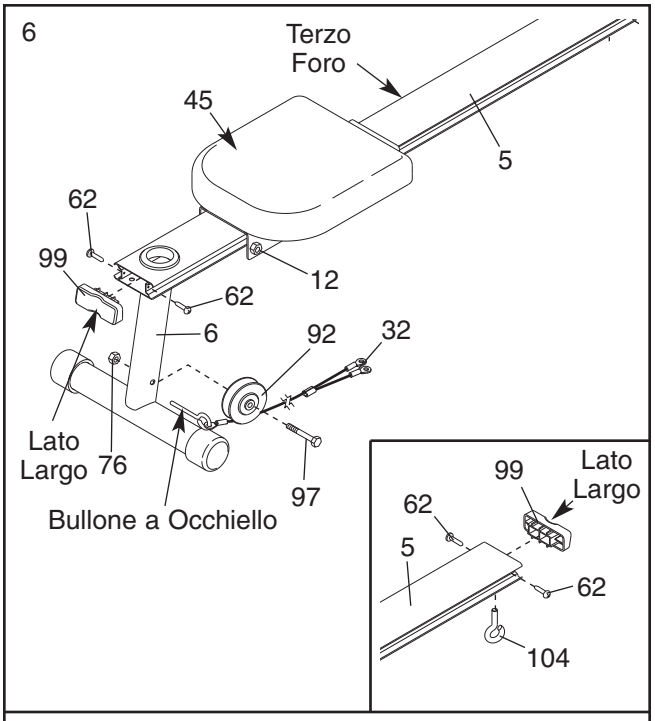
   Localizzare il Cavo Leva Gamba (32), il quale ha tre estremità collegate nel centro con un sostegno. Direzionare l'estremità del Cavo con il bullone a occhiello sotto una Puleggia a « V » (92). Attaccare la Puleggia a « V » alla Gamba Anteriore (6) con un Bullone da M10 x 107mm (97) e un Controdado in Nylon da M10 (76). **Inserire le altre due estremità del Cavo sul Gancio (104).**

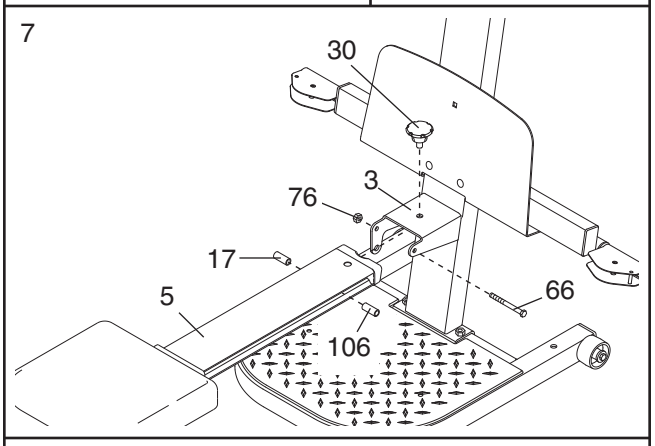
7. Attaccare la Rotaia Panca (5) al Montante (3) con un Bullone da M10 x 132mm (66), uno Spaziatore da 19mm (17), uno Spaziatore da 22mm (106), e un Controdado in Nylon da M10 (76). **Non stringere troppo i Controdadi; la Rotaia Panca deve poter girare facilmente.**

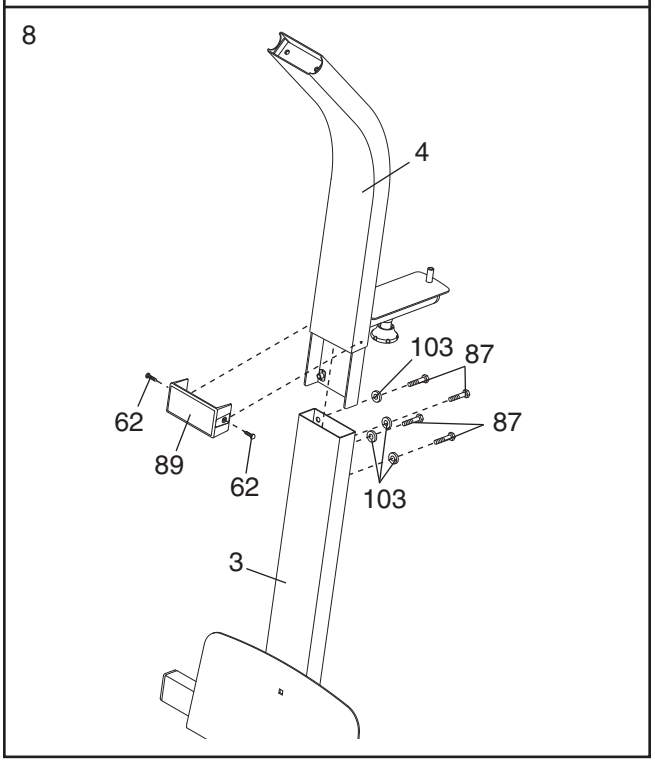
   Stringere completamente la Manopola d'Immagazzinaggio (30) nel Montante (3) e nella Rotaia Panca (5).

8. Attaccare la Torre Dorsale (4) al Montante (3) con quattro Viti Testa a Bottone da M10 x 25mm (87) e quattro Rondelle Spaccate da M10 (103).

   Attaccare la Piastra Nome (89) alla Torre Dorsale (4) con due Viti da M4 x 16mm (62).







9. Inserire due Cappucci Interni Rotondi da 38mm (38) sull'estremità della Barra Trasversale Torre Dorsale (10).

   Attaccare due Bulloni a Occhiello (34) alla Barra Trasversale Torre Dorsale (10) con due Rondelle da M8 (59) e due Controdado in Nylon da M8 (65). **Non stringere troppo il Controdado in Nylon; la Bulloni a Occhiello deve poter girare facilmente.**

   Barra Trasversale Torre Dorsale (10) alla Torre Dorsale (4) con due Viti Testa a Bottone da M10 x 65mm (70), due Rondelle da M10 (75), e due Copri Barra Trasversale (93). **Assicurarsi che i Bulloni a Occhiello (34) siano orientati come mostrato nel disegno nel riquadro. Se non lo fossero, girare la Barra Trasversale Torre Dorsale e riattaccarli.**

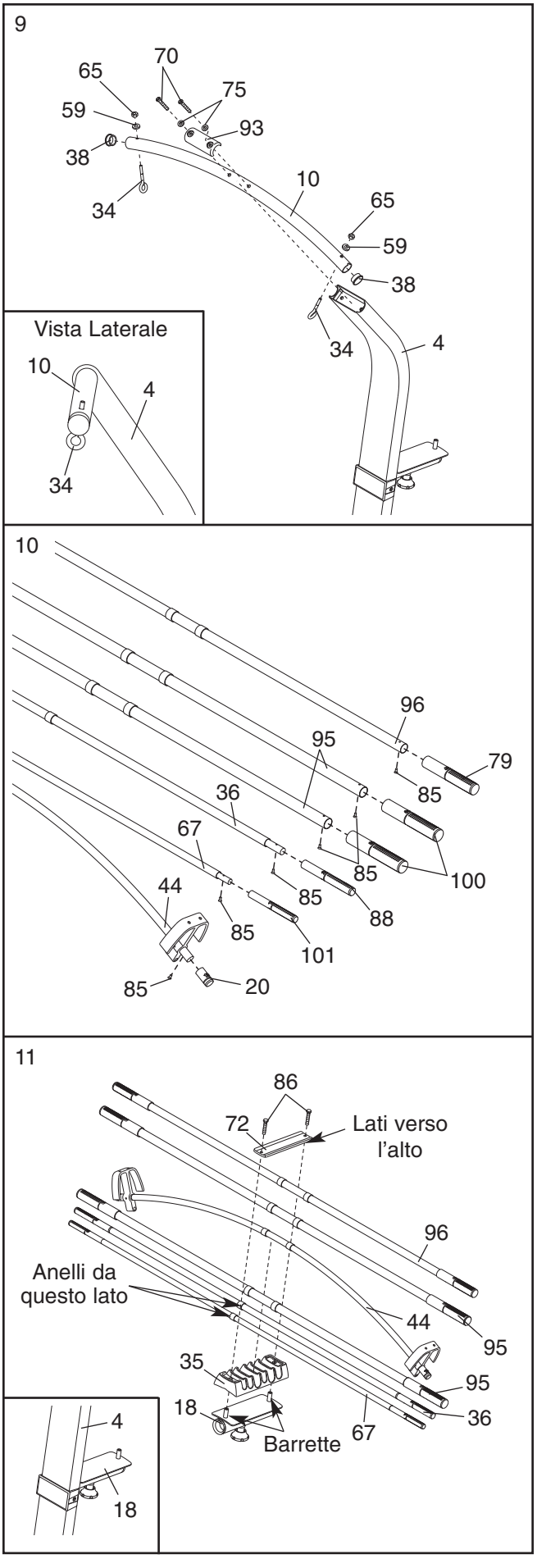
10. Attaccare i due Cappucci Corti Asta di Resistenza da 10 libbre (20) all'Asta di Resistenza centrale da 10 libbre (44) con due Viti a Testa Piatta da M4 x 12mm (85).

    Usando dieci Viti a Testa Piatta da M4 x 12mm (85), attaccare due Cappucci Asta di Resistenza da 10 libbre (101) all'Asta di Resistenza Rimovibile da 10 libbre (67), due Cappucci Asta di Resistenza da 20 libbre (88) all'Asta di Resistenza Rimovibile da 20 libbre (36), i quattro Cappucci Asta di Resistenza da 80 libbre (100) alle Aste di Resistenza da 80 libbre (95), e i due Cappucci Asta di Resistenza da 40 libbre (79) all'Asta di Resistenza da 40 libbre (96).

11. Localizzare il Fulcro Resistenza (18) sulla Torre Dorsale (4) (vedere il disegno nel riquadro). Infilare lo Spaziatore Resistenza (35) sulle barrette sul Fulcro Resistenza. **Assicurarsi che lo Spaziatore sia orientato come mostrato nel disegno.**

    Sistemare le Aste di Resistenza nello Spaziatore Resistenza (35) nel seguente ordine: l'Asta di Resistenza Rimovibile da 10 libbre (67), l'Asta di Resistenza Rimovibile da 20 libbre (36), un'Asta di Resistenza da 80 libbre (95), l'Asta di Resistenza centrale da 10 libbre (44), un'Asta di Resistenza da 80 libbre (95), e l'Asta di Resistenza da 40 libbre (96). **Assicurarsi che gli anelli indicati siano sul lato mostrato e che le frecce puntino verso lo Spaziatore.**

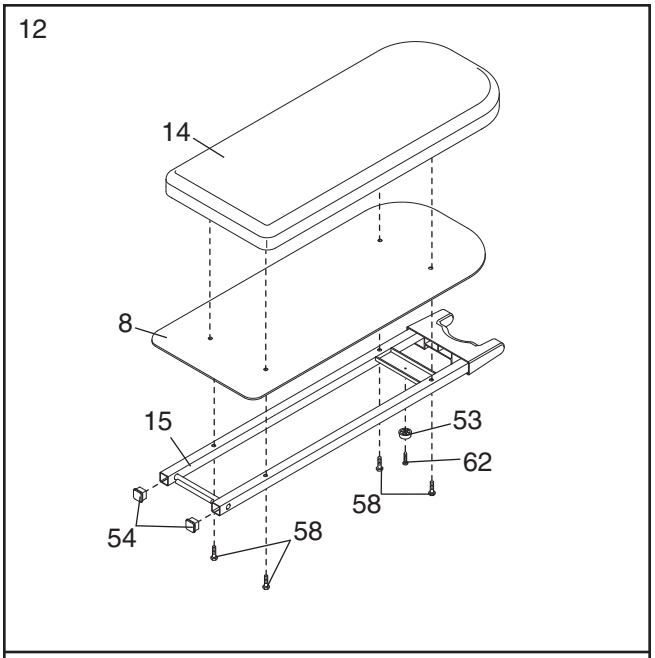
    Attaccare la Piastra Copri Aste di Resistenza (72), con i lati verso l'alto, allo Spaziatore Resistenza (35) con due Viti Testa a Bottone da M8 x 19mm (86).



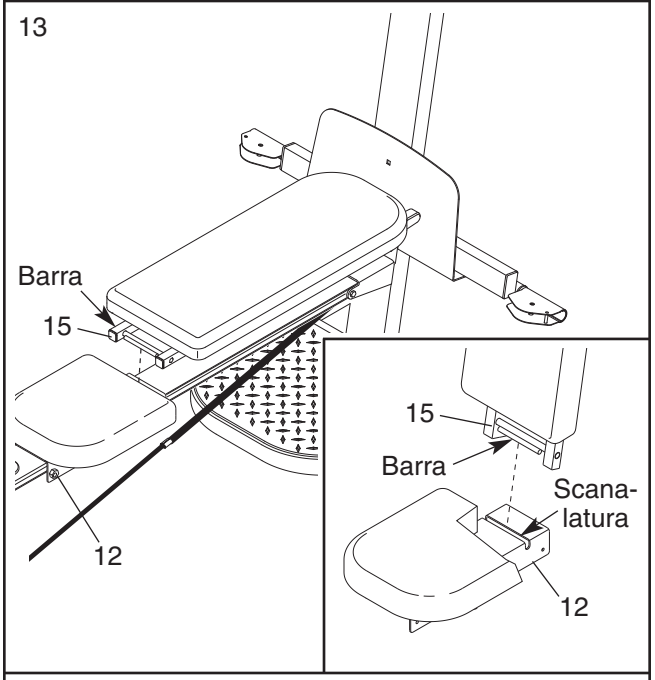
12. Inserire due Cappucci Interni Quadrati da 25mm (54) sull'estremità indicate del Telaio Schienale (15).

    Attaccare un Piedino di Plastica (53) al Telaio Schienale (15) con una Vite da M4 x 16mm (62).

    Orientare lo Schienale (14) e il Sostegno Schienale (8) come mostrato nel disegno. Attaccare lo Schienale e il Sostegno Schienale al Telaio Schienale (15) con quattro Viti da M6 x 45mm (58).



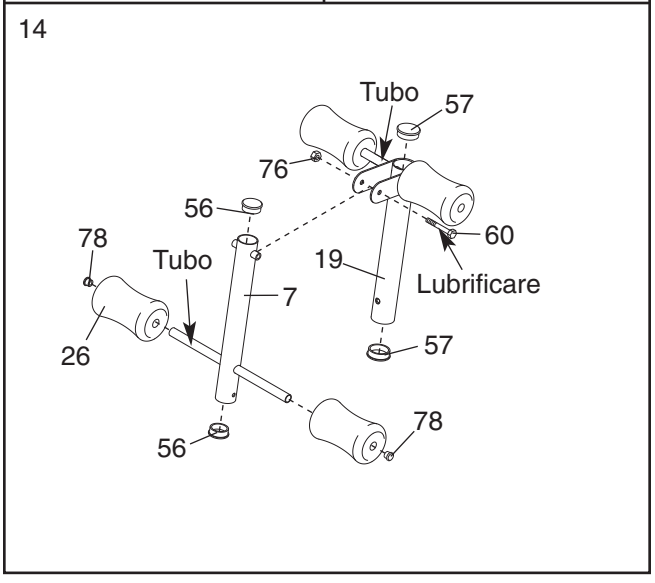
13. Inserire la barra situata sul Telaio Schienale (15) nella scanalatura nel Trasporto Sedile (12). **Tenere il Telaio Schienale verticalmente sul Trasporto Sedile e inserire la barra nella scanalatura, come mostrato dal disegno nel riquadro.**



14. Inserire due Cappucci Interni Rotondi da 50mm (57) sull'estremità superiore e inferiore dello Sviluppatore Gamba (19). Inserire due Cappucci Interni Rotondi da 45mm (56) sull'estremità superiore e inferiore della Leva Gamba (7).

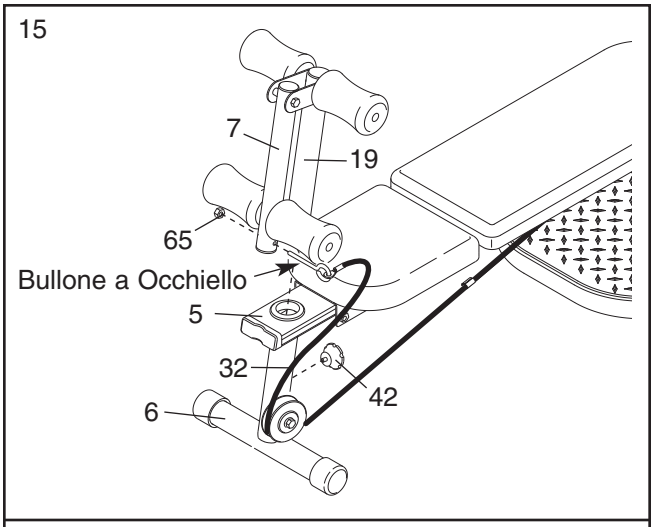
    Lubrificare un Bullone da M10 x 69mm (60). Attaccare la Leva Gamba (7) allo Sviluppatore Gamba (19) con il Bullone e un Controdado in Nylon da M10 (76). **Non stringere troppo il Controdado; la Leva Gamba deve potersi muovere facilmente.**

    Inserire due Cappucci Interni Rotondi da 19mm (78) nel tubo sulla Leva Gamba (7). Infilare due Rulli in Gommapiuma (26) sui tubi. **Ripetere questa fase con il tubo sullo Sviluppatore Gamba (19).**



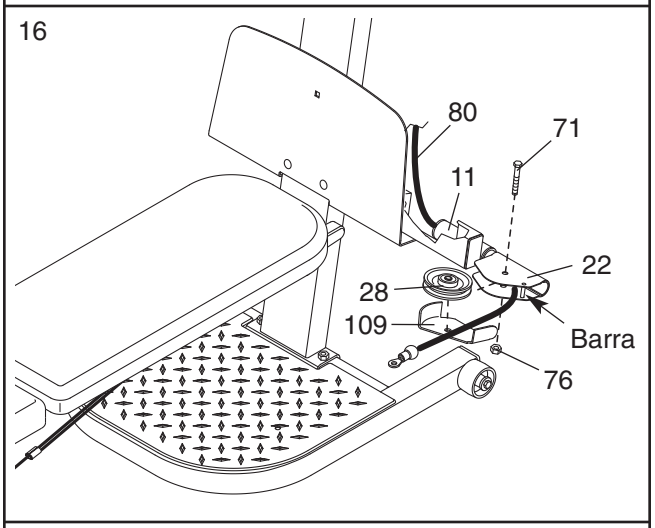
15. Infilare lo Sviluppatore Gamba (19) sulla Rotaia Panca (5). Allineare il foro nello Sviluppatore Gamba con il foro nella Gamba Anteriore (6). Stringere la Manopola Panca (42) nel foro nello Sviluppatore Gamba.

    Collegare il bullone a occhiello sul Cavo Leva Gamba (32) sul lato indicato della Leva Gamba (7) con un Controdado in Nylon da M8 (65).

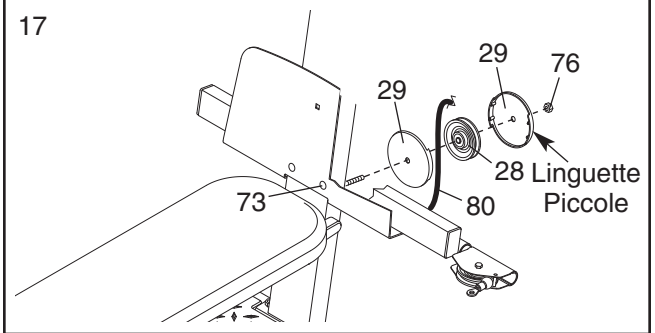


16. **Localizzare il Cavo Lungo (80).** Inserire un'estremità del Cavo attraverso il tubo saldato sul Tubo Trasversale (11). Se fosse necessario, usare la punta di un cacciavite per tirare fuori l'estremità del Cavo dal Braccio Girevole (22). **Assicurarsi che il Cavo sia sul lato indicato della barra saldata nel Braccio Girevole.**

    Avvolgere il Cavo Lungo (80) intorno a una Puleggia da 90mm (28). Attaccare la Puleggia e il Copri Puleggia a Metà (109) sulla parte interna del Braccio Girevole (22) con un Bullone Testa a Bottone da M10 x 47mm (71) e un Controdado in Nylon da M10 (76).



17. Avvolgere il Cavo Lungo (80) intorno a una Puleggia da 90mm (28). Attaccare la Puleggia e un paio di Copri Puleggia (29) all'indicato Bullone Trasporto da M10 x 143mm (73) con un Controdado in Nylon da M10 (76). **Assicurarsi che le linguette piccole sui Copri Puleggia siano nella posizione indicata nel disegno.**



18. Attaccare un Porta Puleggia (94) all'indicato sostegno a « U » sull'Asta di Resistenza Centrale da 10 libbre (44) con un Bullone Testa a Bottone da M10 x 102mm (24), e un Controdado in Nylon da M10 (76).

    Avvolgere il Cavo Lungo (80) sopra a una Puleggia da 90mm (28). Attaccare la Puleggia e un paio di Copri Puleggia (29) nella parte interna del Porta Puleggia (94) con un Bullone Testa a Bottone da M10 x 47mm (71) e un Controdado in Nylon da M10 (76). **Assicurarsi che le linguette piccole sui Copri Puleggia siano nella posizione indicata nel disegno.**

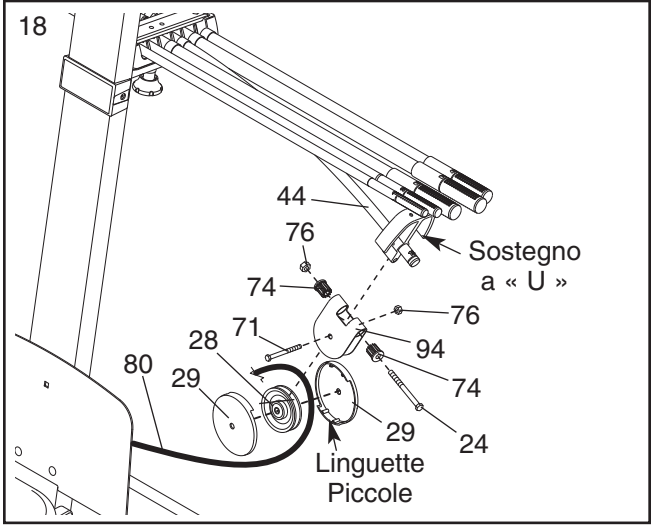
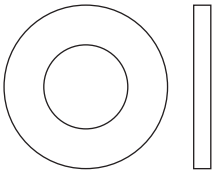
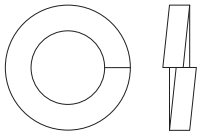


TABELLE D'IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI

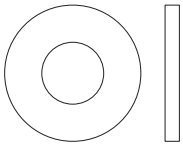
Questa tabella viene fornita per aiutare ad identificare le piccole parti usate per il montaggio. Il numero tra parentesi fa riferimento al numero del diagramma della stessa e LISTA DELLE PARTI sul lato verso della questa pagina.
Nota: Per motivi di trasporto alcune piccole parti potrebbero essere precedentemente montate. Se una parte non si trovasse nell'apposito sacchetto che le contiene, controllare che non sia già stata premontata.



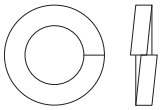
Rondella da M10 (75)



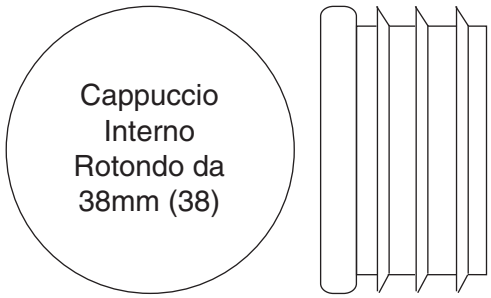
Rondella Spaccate da M10 (103)

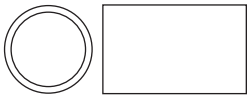


Rondella da M8 (59)

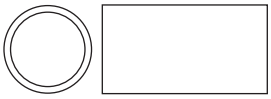


Rondella Spaccate da M8 (52)

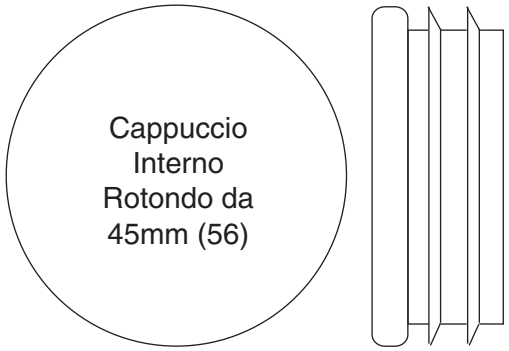


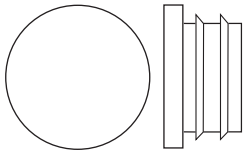


Spaziatore da 19mm (17)

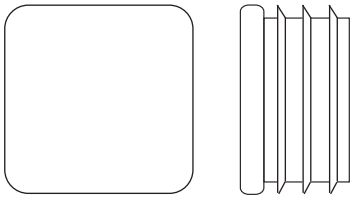


Spaziatore da 22mm (106)

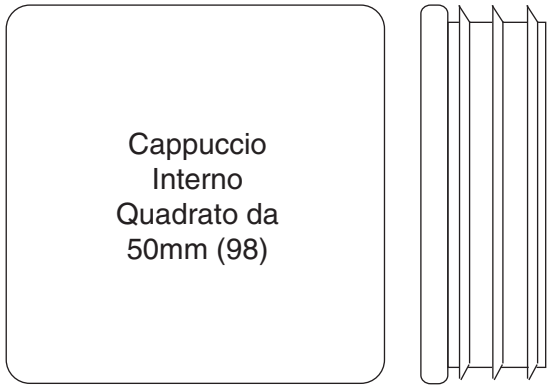


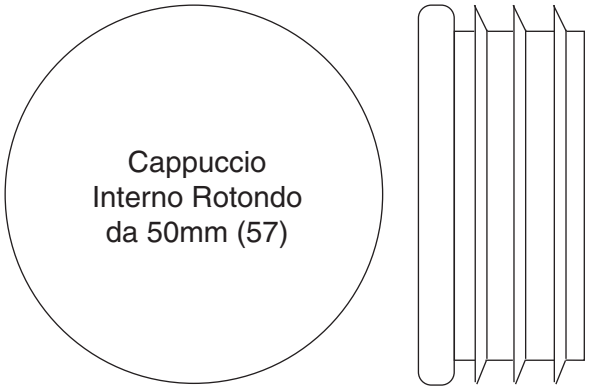


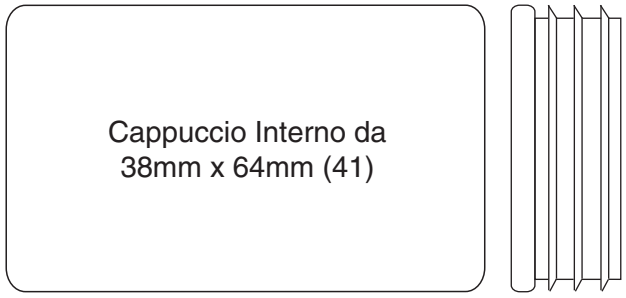
Cappuccio Interno
Rotondo da 19mm (78)

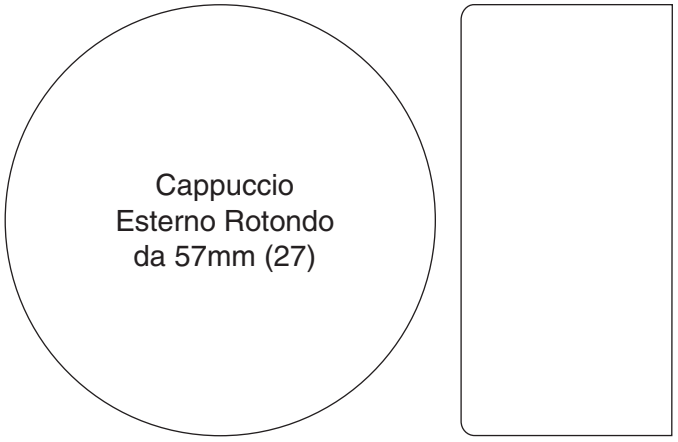


Cappuccio Interno
Quadrati da 25mm (54)









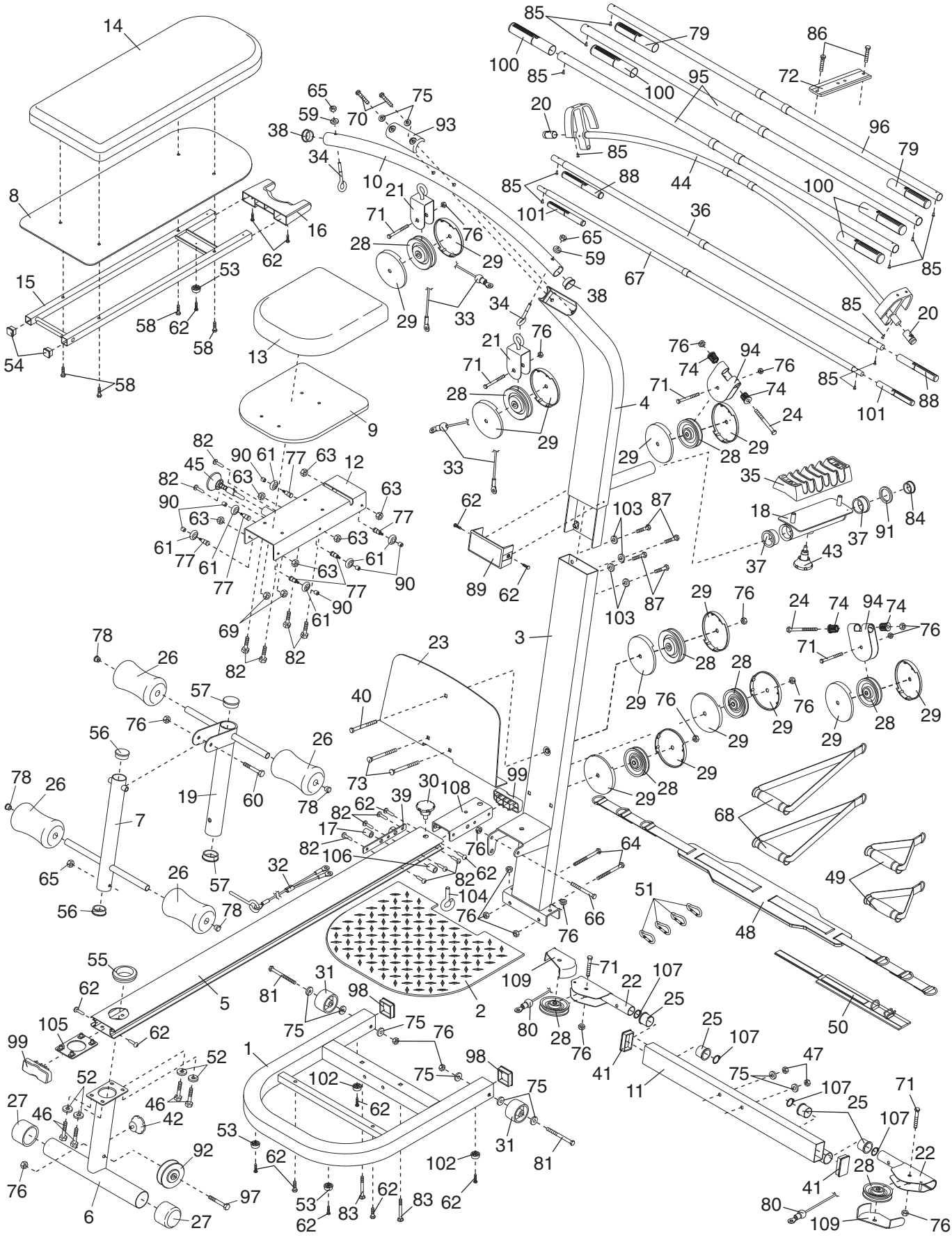
LISTA DELLE PARTI—Modello Nº WEEVSY59430

R0903A

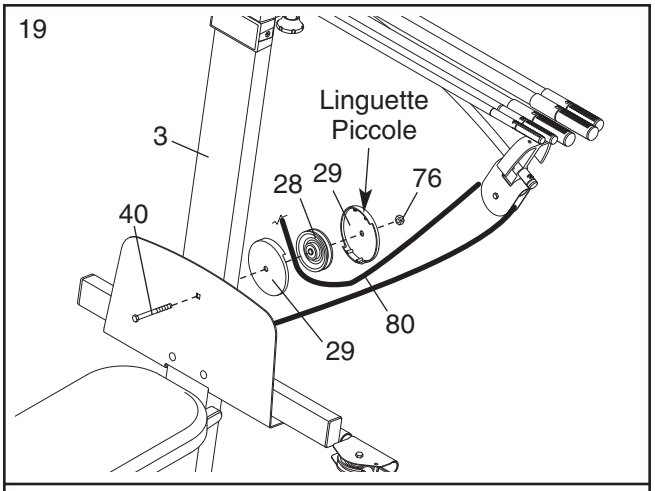
Nº.	Qtá.	Descrizione
1	1	Base
2	1	Piastra Base
3	1	Montante
4	1	Torre Dorsale
5	1	Rotaia Panca
6	1	Gamba Anteriore
7	1	Leva Gamba
8	1	Sostegno Schienale
9	1	Sostegno Sedile
10	1	Barra Trasversale Torre Dorsale
11	1	Tubo Trasversale
12	1	Trasporto Sedile
13	1	Sedile
14	1	Schienale
15	1	Telaio Schienale
16	1	Cappuccio Schienale
17	1	Spaziatore da 19mm
18	1	Fulcro Resistenza
19	1	Sviluppatore Gamba
20	2	Cappuccio Corto Asta di Resistenza da 10 libbre
21	2	Porta Puleggia Alta
22	2	Braccio Girevole
23	1	Piastra Piedi
24	2	Bullone Testa a Bottone da M10 x 102mm
25	4	Boccola Braccio
26	4	Rullo in Gommapiuma
27	2	Cappuccio Esterno Rotondo da 57mm
28	9	Puleggia da 90mm
29	14	Copri Puleggia
30	1	Manopola d'Immagazzinaggio
31	2	Ruota
32	1	Cavo Leva Gamba
33	2	Cavo Corto
34	2	Bullone a Occhiello
35	1	Spaziatore Resistenza
36	1	Asta di Resistenza Rimovibile da 20 libbre
37	2	Boccola Fulcro
38	2	Cappuccio Interno Rotondo da 38mm
39	1	Sostegno Rotaia Panca
40	1	Bullone Testa a Bottone da M10 x 116mm
41	2	Cappuccio Interno da 38mm x 64mm
42	1	Manopola Panca
43	1	Manopola Fulcro
44	1	Asta di Resistenza centrale da 10 libbre
45	1	Manopola Sedile
46	4	Vite a Bottone da M8 x 25mm
47	2	Dadi da M10
48	1	Cinghia Gamba Press
49	2	Impugnatura Corta
50	1	Cinghia Caviglia
51	4	Fermaglio Cavo
52	4	Rondella Spaccate da M8
53	3	Piedino di Plastica
54	2	Cappuccio Interno Quadrati da 25mm
55	1	Boccola Interno Rotondo da 45mm
56	2	Cappuccio Interno Rotondo da 45mm
57	2	Cappuccio Interno Rotondo da 50mm
58	4	Vite da M6 x 45mm
59	2	Rondella da M8
60	1	Bullone da M10 x 69mm
61	6	Ruota Sedile
62	15	Vite da M4 x 16mm
63	6	Controdado in Nylon in Zinco da M6
64	2	Bullone da M10 x 72mm
65	3	Controdado in Nylon da M8
66	1	Bullone da M10 x 132mm
67	1	Asta di Resistenza Rimovibile da 10 libbre
68	2	Impugnatura Lunga
69	2	Controdado in Nylon Nero da M6
70	2	Vite Testa a Bottone da M10 x 65mm
71	6	Bullone Testa a Bottone da M10 x 47mm
72	1	Piastra Copri Aste di Resistenza
73	2	Bullone Trasporto da M10 x 143mm
74	4	Boccole Perno
75	10	Rondella da M10
76	20	Controdado in Nylon da M10
77	6	Bullone a Spalla da M6
78	4	Cappuccio Interno Rotondo da 19mm
79	2	Cappuccio Asta di Resistenza da 40 libbre
80	1	Cavo Lungo
81	2	Bullone da M10 x 108mm
82	12	Vite da M6 x 16mm
83	2	Bullone Trasporto da M10 x 66mm
84	1	Cappuccio Fulcro
85	12	Vite a Testa Piatta da M4 x 12mm
86	2	Vite Testa a Bottone da M8 x 19mm
87	4	Vite Testa a Bottone da M10 x 25mm
88	2	Cappuccio Asta di Resistenza da 20 libbre
89	1	Piastra Nome
90	6	Spaziatore da 11mm
91	1	Anello da Ritenitore
92	1	Puleggia a « V »
93	1	Copri Barra Trasversale
94	2	Porta Puleggia
95	2	Aste di Resistenza da 80 libbre
96	1	Asta di Resistenza da 40 libbre
97	1	Bullone da M10 x 107mm
98	2	Cappuccio Interno Quadrato da 50mm
99	2	Cappuccio Interno Rotaia
100	4	Cappuccio Asta di Resistenza da 80 libbre
101	2	Cappuccio Asta di Resistenza da 10 libbre
102	2	Piedino Grande di Plastica
103	4	Rondella Spaccate da M10
104	1	Gancio
105	1	Sostegno Rotaia
106	1	Spaziatore da 22mm
107	4	Anello a Scatto
108	1	Sostegno Manopola d'Immagazzinaggio
109	2	Copri Puleggia a Metà
#	1	Manuale d'Istruzioni
#	1	Guida d'Allenamento
#	1	Adesivo d'Allenamento
#	1	Chiave Esagonale Grande
#	1	Chiave Esagonale Piccolo
#	5	Videocassette

Nota: « # » indica le parti non illustrate. La numerazione é soggetta a cambiamento senza preavviso. Per informazioni circa le modalità per ordinare le parti di ricambio fate riferimento al retro copertina.

DIAGRAMMA DELLE PARTI—Modello Nº WEEVSY59430 R0903A

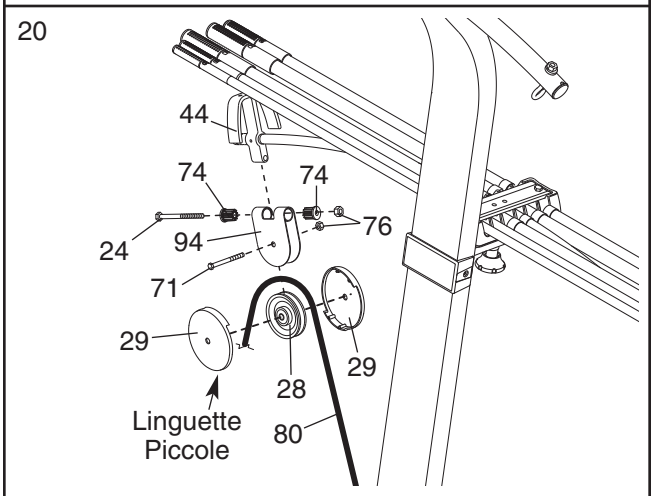


19. Avvolgere il Cavo Lungo (80) sotto a una Puleggia da 90mm (28) come mostrato nel disegno. Attaccare la Puleggia e un paio di Copri Puleggia (29) al Montante (3) con un Bullone Testa a Bottone da M10 x 116mm (40) e un Controdado in Nylon da M10 (76). **Assicurarsi che le linguette piccole sui Copri Puleggia siano nella posizione indicata nel disegno.**

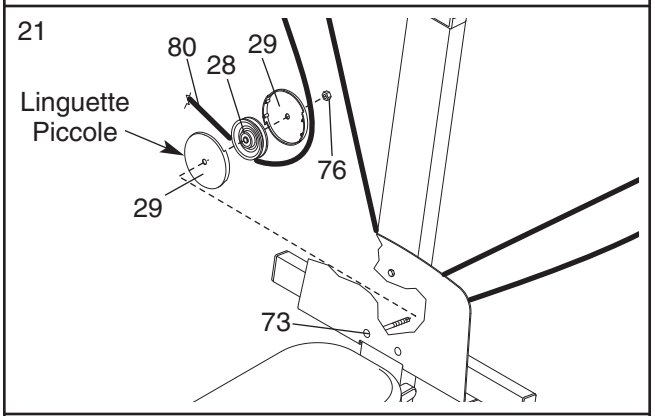


20. Attaccare un Porta Puleggia (94) all'indicato sostegno a « U » sull'Asta di Resistenza centrale da 10 libbre (44) con un Bullone Testa a Bottone da M10 x 102mm (24), due Boccole Perno (74), e un Controdado in Nylon da M10 (76).

    Avvolgere il Cavo Lungo (80) intorno a una Puleggia da 90mm (28). Attaccare la Puleggia e un paio di Copri Puleggia (29) dentro il Porta Puleggia (94) con un Bullone Testa a Bottone da M10 x 47mm (71) e un Controdado in Nylon da M10 (76). **Assicurarsi che le linguette piccole sui Copri Puleggia siano nella posizione indicata nel disegno.**



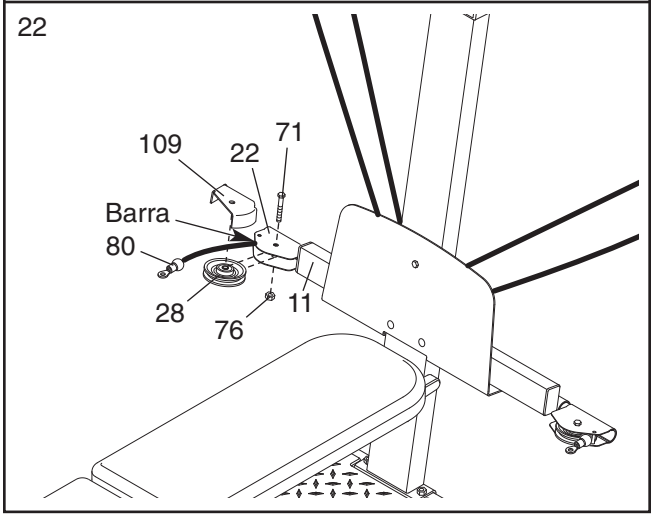
21. Avvolgere il Cavo Lungo (80) intorno a una Puleggia da 90mm (28). Attaccare la Puleggia e un paio di Copri Puleggia (29) all'indicato Bullone Trasporto da M10 x 143mm (73) con un Controdado in Nylon da M10 (76). **Assicurarsi che le linguette piccole sui Copri Puleggia siano nella posizione indicata nel disegno.**



22. Assicurarsi che non ci siano delle Aste di Resistenza (non mostrate) sotto i canali a « U » sull'Asta di Resistenza Centrale da 10 libbre (non mostrata). Fare tirare da una seconda persona il Cavo Lungo (80) per creare allentamento nel Cavo.

    Inserire l'estremità del Cavo Lungo (80) attraverso il tubo saldato sul Tubo Trasversale (11). Se fosse necessario, usare la punta di un cacciavite per tirare fuori l'estremità del Cavo dal Braccio Girevole (22). **Assicurarsi che il Cavo sia sul lato indicato della barra saldata nel Braccio Girevole.**

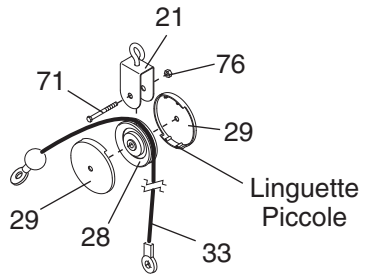
    Avvolgere il Cavo Lungo (80) intorno a una Puleggia da 90mm (28). Attaccare la Puleggia e il Copri Puleggia a Metà (109) dentro il Braccio Girevole (22) con un Bullone Testa a Bottone da M10 x 47mm (71) e un Controdado in Nylon da M10 (76).



23. **Localizzare i due Cavi Corti (33).** Avvolgere uno dei Cavi intorno a una Puleggia da 90mm (28). Attaccare la Puleggia e un paio di Copri Puleggia (29) al Porta Puleggia Alta (21) con un Bullone Testa a Bottone da M10 x 47mm (71) e un Controdado in Nylon da M10 (76). **Assicurarsi che le linguette piccole sui Copri Puleggia siano nella posizione indicata nel disegno.**

    Ripetere questa fase con l'altro Cavo Corto (33).

23



24. Assicurarsi che tutte le parti siano state strette appropriatamente. L'uso delle parti rimanenti sarà spiegato all'inizio della pagina seguente in REGOLAZIONI.

    Prima di usare il sistema di resistenza, tirare il cavo lungo un paio di volte per essere sicuri che si muova liberamente sulle pulegge. Se il cavo non si muove liberamente, trovare e risolvere il problema. **IMPORTANTE: Se i cavi non sono installati appropriatamente, potrebbero danneggiarsi quando si usano resistenze pesanti. Vedere il DIAGRAMMA ROTTA CAVO a pagina 16 per direzionare i cavi correttamente.**

REGOLAZIONI

Questa sezione spiega come regolare il sistema di resistenza. Vedere la GUIDA AGLI ESERCIZI a pagina 17 per informazioni importanti per quanto riguarda come ottenere il massimo beneficio dal vostro programma di esercizio. Inoltre, far riferimento alla guida agli esercizi che l'accompagna per vedere la forma corretta di numerosi esercizi.

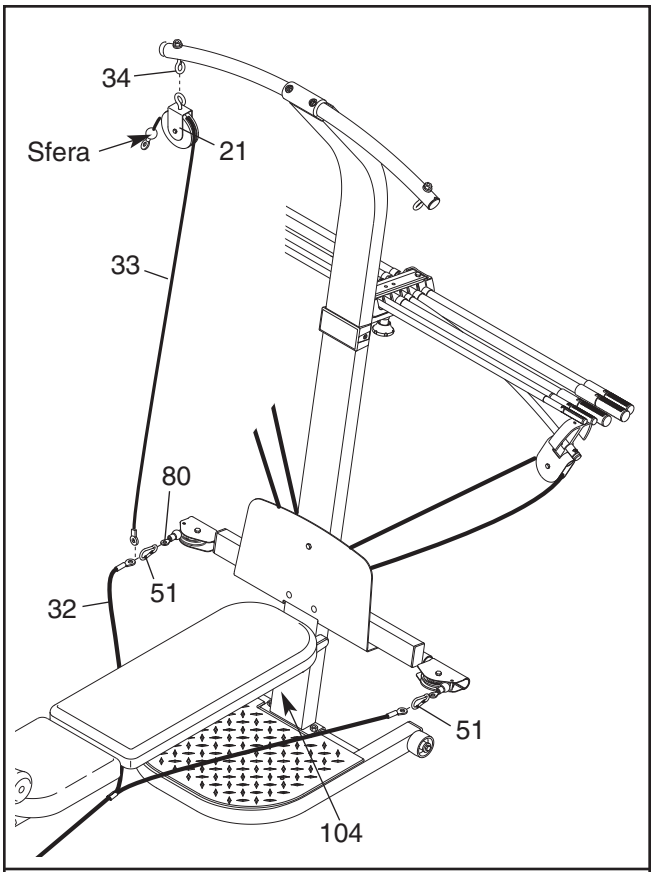
Assicurarsi che tutte le parti siano appropriatamente avvitate ogni volta che il sistema di resistenza viene utilizzato. Sostituire immediatamente qualsiasi parte logorata. Il sistema di resistenza può essere pulito con uno straccio umido e un detergente delicato e non abrasivo. Non usare solventi. Le aste di resistenza possono essere pulite con un prodotto protettivo per vinile e gomma, disponibile a negozi per prodotti automobilistici.

COME ATTACCARE LE PULEGGE ALTE E LA LEVA GAMBA

Per usare una puleggia alta, infilare il gancio sul Porta Puleggia Alta (21) nel Bullone a Occhiello (34). Attaccare l'estremità del Cavo Corto (33) senza la sfera all'estremità del Cavo Lungo (80) con il Fermaglio Cavo (51). **Attaccare l'altra puleggia alta nello stesso modo.**

Per usare la Leva Gamba (non mostrata), attaccare le due estremità del Cavo Leva Gamba (32) all'estremità del Cavo Lungo (80) con due Fermagli Cavo (51).

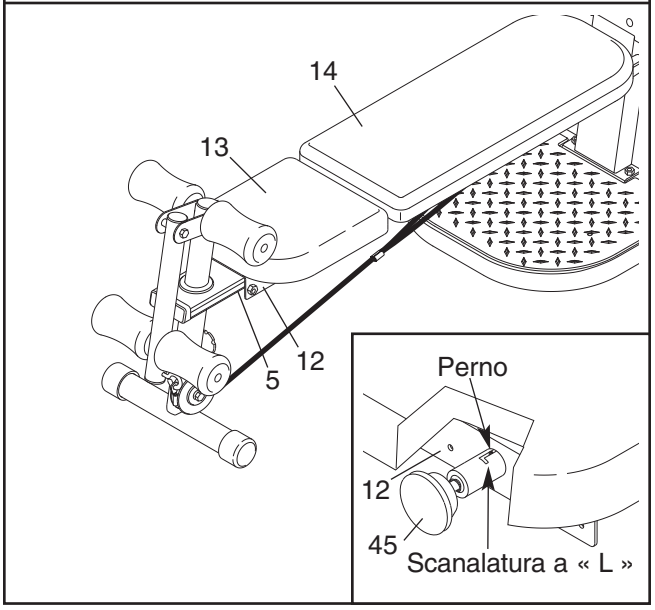
Rimuovere le pulegge alte, e staccare il Cavo Leva Gamba (32), quando non si usa. Mettere l'estremità del Cavo Leva Gamba sul Gancio (104) sotto la Rotaia Panca (non mostrata).



COME REGOLARE IL SEDILE

Il Sedile (13) può essere bloccato in qualsiasi delle cinque posizioni sulla Rotaia Panca (5). Per muovere il Sedile, tirare la Manopola Sedile (45) verso fuori il più possibile, e muovere il Sedile nella posizione desiderata. Incastrare la Manopola Sedile in un foro di regolazione nella Rotaia Panca.

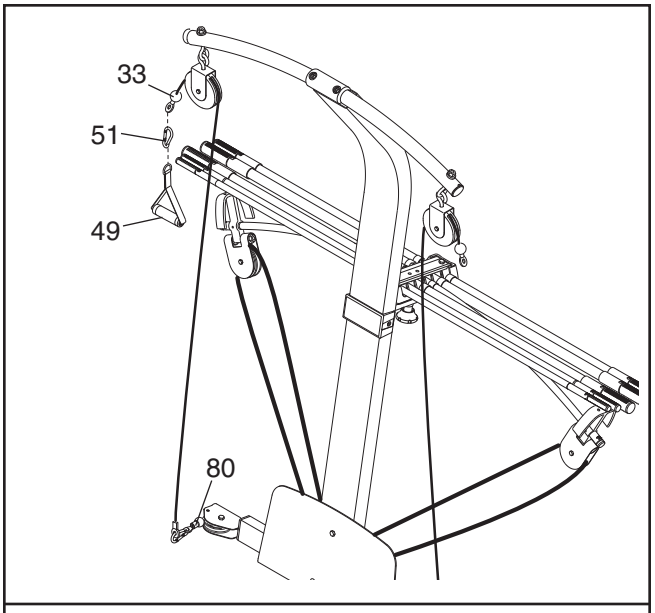
Per eseguire esercizi di vogata, la cinghia gamba press deve essere attaccata al cavo lungo (vedere COME ATTACCARE GLI ACCESSORI, a pagina 14), e il Trasporto Sedile (12) deve potersi muovere lungo la Rotaia Panca (5). Per prima cosa, rimuovere lo Schienale (14) dal Trasporto Sedile (vedere COME REGOLARE LO SCHIENALE a pagina 15). Dopo, tirare la Manopola Sedile (45) verso fuori il più possibile, e girare la Manopola in modo che il perno poggi alla fine della scanalatura a forma di « L » (vedere il disegno nel riquadro).



COME ATTACCARE GLI ACCESSORI

Per attaccare un'Impugnatura Corta (49) alla puleggia alta, per prima cosa attaccare la puleggia alta al sistema di resistenza (vedere COME ATTACCARE LA PULEGGIA ALTA E LA LEVA GAMBA a pagina 13). Dopo, attaccare l'Impugnatura Corta al Cavo Corto (33) con un Fermaglio Cavo (51).

L'Impugnatura Lunga (non mostrata) e la Cinghia Caviglia (non mostrata) possono essere attaccate al Cavo Lungo (80) con i Fermagli Cavo (51). Attaccare la Cinghia Gamba Press (non mostrata) a entrambe l'estremità del Cavo Lungo, o la facoltativa barra dorsale ai Cavi Corti (33), con due Fermagli Cavo.



COME REGOLARE LA RESISTENZA

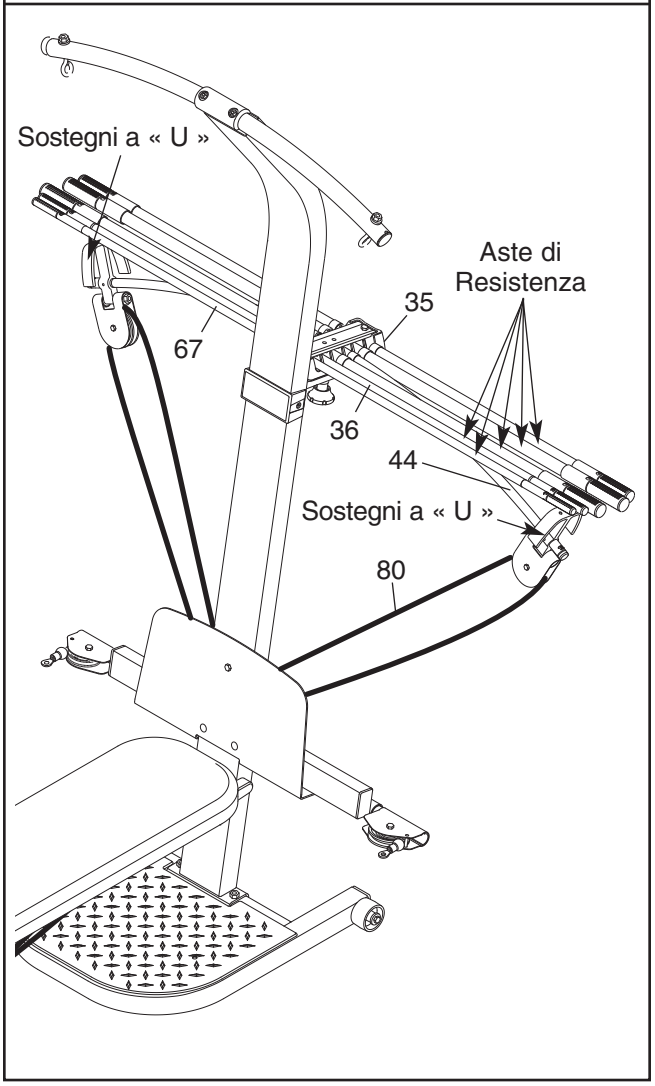
Per aggiungere resistenza, tenere fermamente un Sostegno a « U » sull'Asta di Resistenza centrale di 10 libbre (44) e spingere l'estremità di un'Asta di Resistenza al di sotto di esso. Ripetere con l'altra estremità dell'asta. Se c'è bisogno di più resistenza, aggiungere un'asta di resistenza alla volta.

Nota: Quando si aggiunge resistenza, iniziare sempre con l'asta di resistenza più pesante a essere usata, e finire con l'asta più leggera. Quando si rimuovono delle aste di resistenza dai canali a « U », iniziare con l'asta di resistenza più leggera e finire con quella più pesante.

⚠AVVERTENZA: Quando si aggiunge resistenza, assicurarsi che entrambe l'estremità dell'asta poggino sotto ai due sostegni a « U ». Gli anelli sulle Aste di Resistenza Rimovibli (36, 67) devono essere spinti contro lo Spaziatore Resistenza (35). Non aggiungere o togliere aste di resistenza dai sostegni a « U » mentre un'estremità del Cavo Lungo (80) è tirata.

Nota: Il sistema di resistenza usa una resistenza progressiva. Mentre le aste di resistenza iniziano a piegarsi, l'ammontare di resistenza aumenterà gradualmente. Mentre le aste di resistenza si piegano ulteriormente, la resistenza aumenterà rapidamente.

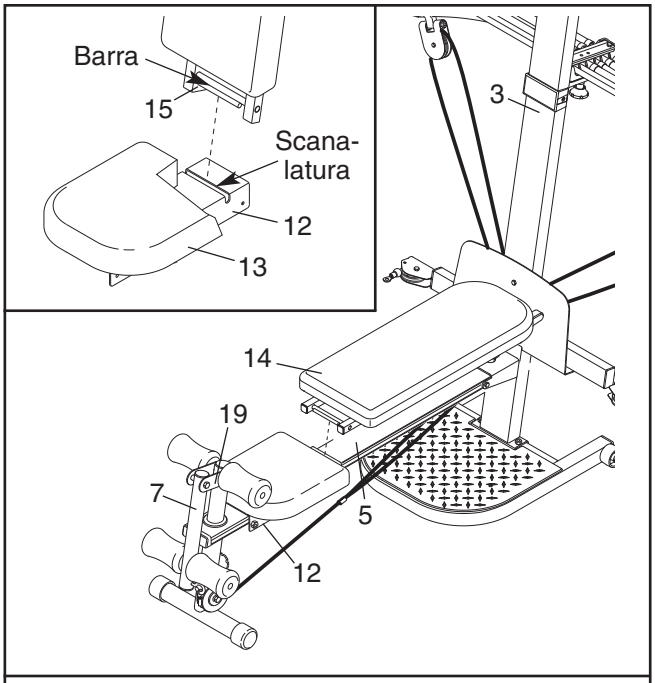
Nota: 1 libbre = 0,454 chilogrammi.



COME REGOLARE LO SCHIENALE

Lo Schienale (14) può essere usato in una posizione orizzontale o in una delle tre posizioni inclinate. Per usare lo Schienale in una posizione orizzontale, fissare il Trasporto Sedile (12) al foro nella Rotaia Panca (5) più vicino allo Sviluppatore Gamba (19) (vedere COME REGOLARE IL SEDILE a pagina 13). Per usare lo Schienale in una posizione inclinata, fissare il Telaio Sedile a uno dei tre fori di regolazione sul Montante (3) al lato della Rotaia Panca. Poggiare lo Schienale contro il Montante.

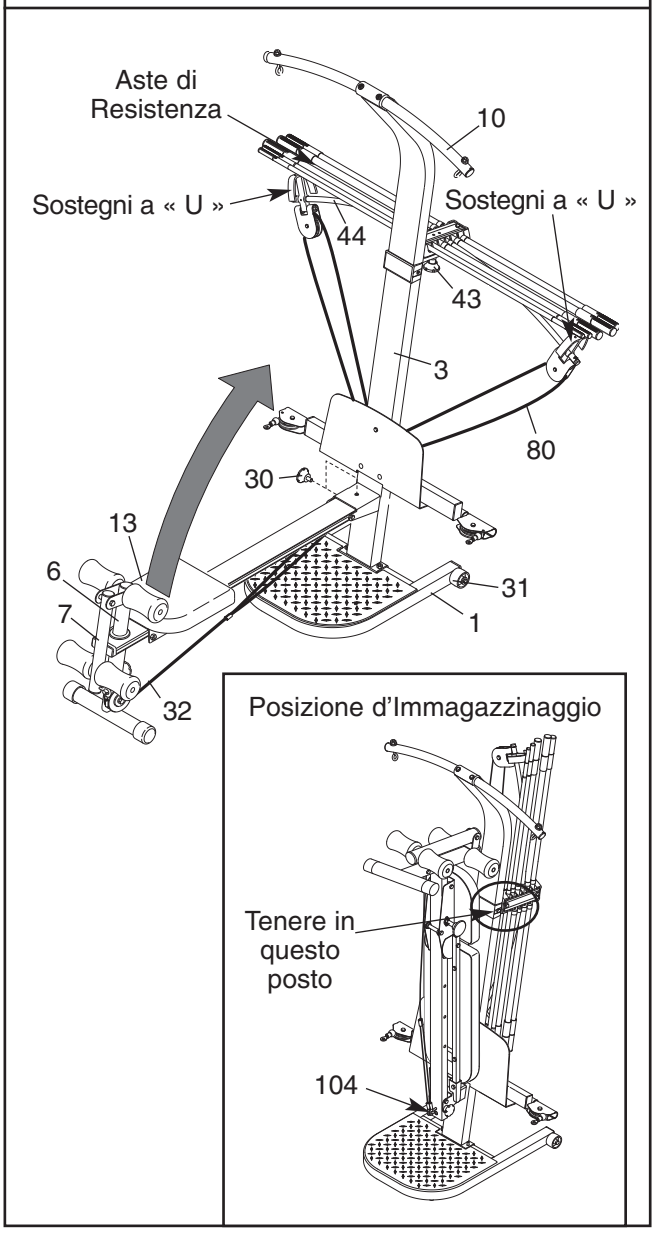
Per esercizi vogata e per l'uso della Leva Gamba (7), rimuovere lo Schienale (14) dal Trasporto Sedile (12). Tenere lo Schienale verticalmente sopra il Sedile (13) e sollevare la barra fuori della scanalatura nel Trasporto Sedile (vedere il disegno nel riquadro). Per usare la Leva Gamba (7), fissare il Trasporto Sedile (12) al secondo foro dallo Sviluppattore Gamba.



COME IMMAGAZZINARE IL SISTEMA DI RESISTENZA

Per immagazzinare il sistema di resistenza, infilare l'estremità del Cavo Leva Gamba (32) sul Gancio (104). Assicurarsi che il Sedile (13) sia nella posizione più vicina alla Gamba Anteriore (6) (vedere COME REGOLARE IL SEDILE a pagina 13). Dopo, rimuovere la Manopola d'Immagazzinaggio (30) dal Montante (3). Sollevare la Gamba Anteriore verso la Barra Trasversale Torre Dorsale (10), e stringere la Manopola d'Immagazzinaggio nel lato del Montante e nella Rotaia Panca. Rimuovere tutte le Aste di Resistenza dai sostegni a « U » sull'Asta di Resistenza centrale da 10 libbre (44) (vedere COME REGOLARE LA RESISTENZA a pagina 14). Ora, allentare la Manopola Fulcro (43) e tirarla in fuori il più possibile. Girare il montaggio aste di resistenza verticalmente e incastrare la Manopola Fulcro nel fulcro sulla Torre Dorsale (4) **Nota: Le aste di resistenza immagazzinate verticalmente si manterranno più a lungo.**

Per muovere il sistema di resistenza, mettere la punta del piede sull'estremità della Base (1) e tenere il sistema di resistenza nel posto indicato. Inclinare il sistema di resistenza indietro sulle Ruote (31) e muoverlo nel posto desiderato. **Fare attenzione a non schiacciarsi le mani nella Gamba Anteriore (6) o nella Leva Gamba (7) mentre si inclina il sistema di resistenza indietro.**

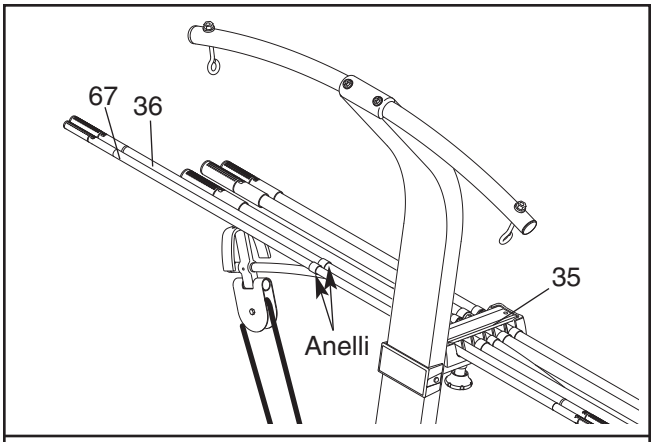


⚠ AVVERTENZA: Assicurarsi che tutte le aste di resistenza siano rimosse dai sostegni a « U » prima di muovere il montaggio aste di resistenza nella posizione d'immagazzinaggio. Ogni volta che il sistema di resistenza viene usato assicurarsi che il montaggio aste di resistenza sia nella posizione orizzontale e che la Manopola d'Immagazzinaggio (30) sia sul posto e completamente stretta.

COME USARE LE ASTE DI RESISTENZA RIMOVIBILI

Le Aste di Resistenza Rimovibli (36, 67) possono essere usate per allenarsi lontano dal sistema di resistenza, come mostrato nel video o nella guida d'allenamento. Per rimuovere un'Asta di Resistenza, toglierla dallo Spaziatore Resistenza (35).

Per rimettere le Aste di Resistenza Rimovibli (36, 67), infilarle nello Spaziatore Resistenza (35) dal lato mostrato nel disegno, in modo che le frecce sugli anelli puntino verso lo Spaziatore Resistenza. **Assicurarsi che gli anelli siano ben spinti contro lo Spaziatore Resistenza.**



COME REGOLARE LO SVILUPPATORE GAMBA

Per regolare l'altezza dello Sviluppatore Gamba (19), rimuovere la Manopola Panca (42) dalla Gamba Anteriore (6). Allineare il foro nello Sviluppatore Gamba con uno dei fori nella Gamba Anteriore. Ristringere la Manopola nella Gamba Anteriore e nello Sviluppatore Gamba.

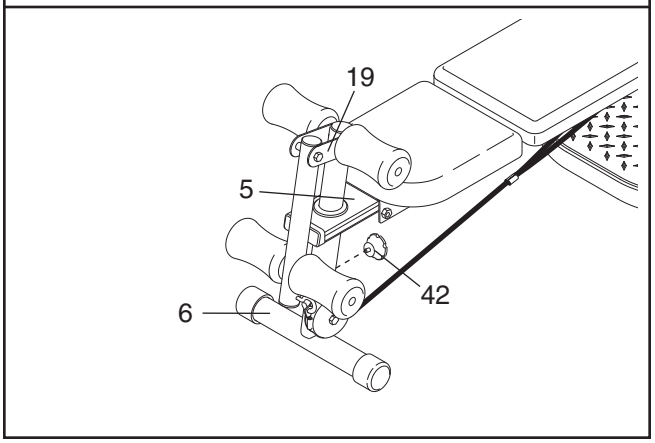
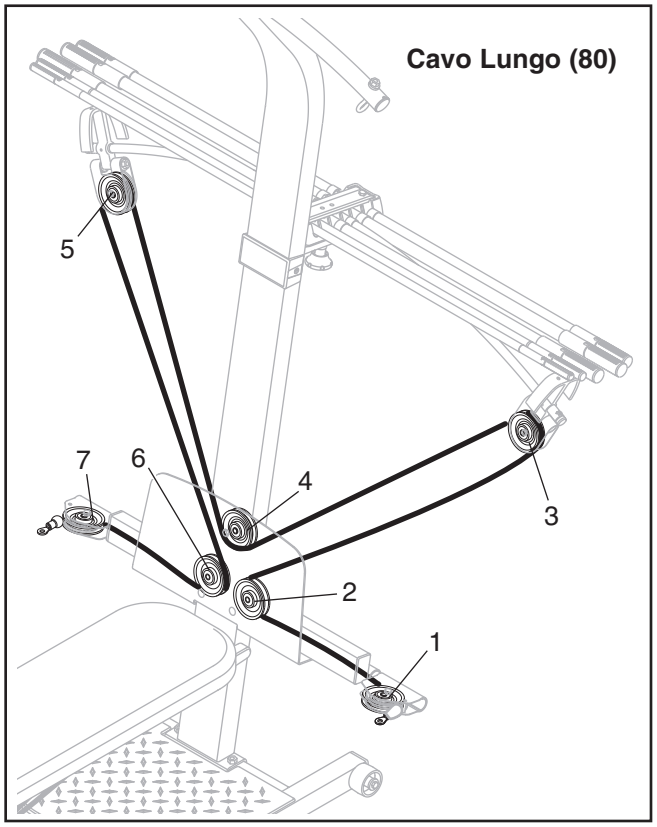


DIAGRAMMA ROTTA CAVO

Il diagramma cavi mostra la direzione corretta del Cavo Lungo (80). Usare il diagramma per assicurarsi che il cavo sia stato montato correttamente. Se il cavo non viene direzionato correttamente, il sistema di resistenza non funzionerà appropriatamente e questo potrebbe causare dei danni. I numeri mostrano la direzione corretta per il cavo.



GUIDA AGLI ESERCIZI

I QUATTRO FONDAMENTALI TIPI DI ALLENAMENTO

Sviluppo dei Muscoli
Per aumentare il volume e la forza dei vostri muscoli, bisogna spingerli vicino alla loro massima capacità. I vostri muscoli si adatteranno e cresceranno continuamente mentre voi aumentate progressivamente l'intensità del vostro allenamento. Potete regolare il livello d'intensità di un esercizio individuale in due modi:
- cambiando l'ammontare di resistenza usato
- cambiando il numero di ripetizioni o di serie eseguite. (Una « ripetizione » è un ciclo completo di un esercizio, come una flessione. Una « serie » è una serie di ripetizioni eseguite senza pausa.)

L'ammontare di peso appropriato per ogni allenamento dipende ovviamente dall'uso individuale. Dovete misurare i vostri limiti e selezionare l'ammontare di resistenza adatti per voi. Iniziare con 3 serie da 8 ripetizioni per ogni esercizio che fate. Riposarsi per 3 minuti dopo ogni serie. Quando siete in grado di completare 3 serie da 12 ripetizioni senza difficoltà, potete aumentare l'ammontare di peso.

Tono Muscolare
Potete dar tono ai vostri muscoli spingendoli ad una percentuale moderata della loro capacità. Selezionare un ammontare moderato di resistenza ed aumentare il numero di ripetizioni in ogni serie. Completare tante serie da 15 a 20 ripetizioni quanto più è possibile senza difficoltà. Riposarsi per un minuto dopo ogni serie. Fate lavorare i vostri muscoli completando più serie piuttosto che usando un pesante ammontare di resistenza.

Dimagrimento
Per perdere peso, usare un leggero ammontare di resistenza ed aumentare il numero di ripetizioni in ogni serie. Allenarsi da 20 a 30 minuti, riposandosi per un massimo di 30 secondi fra ogni serie.

Allenamento « Cross Training »
Un allenamento incrociato (cross training) è un modo efficiente per ottenere un completo e ben bilanciato programma d'allenamento. Un esempio di un programma bilanciato è:
- Pianificare un allenamento con la resistenza il lunedì, il mercoledì ed il venerdì.
- Pianificare da 20 a 30 minuti di esercizio aerobico, come pedalare, correre o nuotare di martedì e giovedì.
- Riposarsi dall'allenamento con la resistenza e dall'esercizio aerobico per almeno un giorno intero ogni settimana per dare al vostro corpo il tempo di rigenerarsi.

La combinazione di un allenamento con la resistenza e di un esercizio aerobico rimodellerà e rinforzerà il vostro corpo, inoltre migliorerà il vostro cuore ed i vostri polmoni.

COME PERSONALIZZARE IL VOSTRO PROGRAMMA D'ALLENAMENTO

Determinare l'esatta durata di tempo per ogni allenamento, come anche il numero di ripetizioni o di serie completate, è una scelta individuale. È importante evitare di allenarsi troppo durante i primi mesi del vostro programma d'allenamento. Dovreste progredire alla vostra propria andatura stando attenti ai segnali che il vostro corpo vi comunica. Se mentre vi allenate avvertite un senso di capogiro o qualsiasi tipo di malessere, formativi immediatamente ed iniziate il raffreddamento. Prima di continuare scoprite la causa del vostro malessere. Ricordate che un riposo adeguato e una dieta appropriata sono fattori importanti in ogni programma d'allenamento.

RISCALDAMENTO

Iniziare ogni allenamento con 5 a 10 minuti di stiramento e di esercizi leggeri. Il riscaldamento prepara il corpo per l'allenamento aumentando la circolazione sanguigna, aumentando la temperatura corporea, e portando più ossigeno ai muscoli.

ALLENAMENTO

Ogni allenamento dovrebbe includere da 6 a 10 esercizi diversi. Selezionare gli esercizi per ogni maggiore gruppo muscolare, accentuando le aree che volete sviluppare di più. Per dare equilibrio e varietà ai vostri allenamenti, variare la forma degli esercizi volta per volta. Pianificare i vostri allenamenti all'ora del giorno in cui la vostra energia è al livello più alto. Ogni allenamento dovrebbe essere seguito da almeno un giorno di riposo. Una volta trovato il giusto orario di allenamento per voi, mantenerlo.

FORMA D'ESERCIZIO

Il mantenimento di una forma appropriata è una parte essenziale di un effettivo programma d'allenamento. Questo vuole dire muoversi correttamente usando solo le parti del corpo appropriate. Allenarsi muovendosi in modo incontrollato non farà altro che stancare più del necessario. Nella guida d'allenamento inclusa in questo manuale troverete fotografie che mostrano la corretta forma per diversi esercizi, ed una lista dei muscoli involti. Fare riferimento alla Tabelle di descrizione dei muscoli a pagina 18 per trovare il nome dei muscoli.

Le ripetizioni in ogni set dovrebbero essere eseguite in modo scorrevole e senza fermarsi. La fase di sforzo dovrebbe durare la metà della fase di ritorno. È molto importante respirare appropriatamente, questo vuole dire espirare nella fase di sforzo ed inspirare nella fase di ritorno; non trattenere mai il fiato.

Dovreste riposarvi per un breve periodo di tempo dopo ogni serie. I periodi ideali di riposo sono:
- Riposare tre minuti dopo ogni serie per un allenamento per lo sviluppo dei muscoli
- Riposare un minuto dopo ogni serie per un allenamento per il tono muscolare
- Riposare 30 secondi dopo ogni serie per un allenamento dimagrante

Pianificate di trascorrere le prime due settimane per familiarizzare con l'attrezzatura ed imparare la corretta forma per ogni esercizio.

RAFFREDDAMENTO

Finire ogni allenamento con 5 a 10 minuti di stiramento. Includere stiramenti per entrambe le braccia e le gambe. Muovetevi lentamente mentre vi stirate senza balzare. Stiratevi gradualmente tanto quanto vi è possibile senza sforzarvi. Lo stiramento (stiramento) alla fine di ogni allenamento è un modo effettivo per aumentare la flessibilità.

STARE MOTIVATI

Per stare motivati, prendere nota di ogni allenamento. Scrivere la data, gli esercizi eseguiti, la resistenza usati inoltre il numero di serie e di ripetizioni completate. Potreste Sarei Fotocopie delle tabelle sulla pagina 19 di questo manuale per pianificare ed annotare i vostri allenamenti. Annotate il vostro peso e le misure principali del vostro corpo alla fine di ogni mese. La chiave del successo consiste nel fare dell'esercizio una parte regolare e piacevole della vita quotidiana.

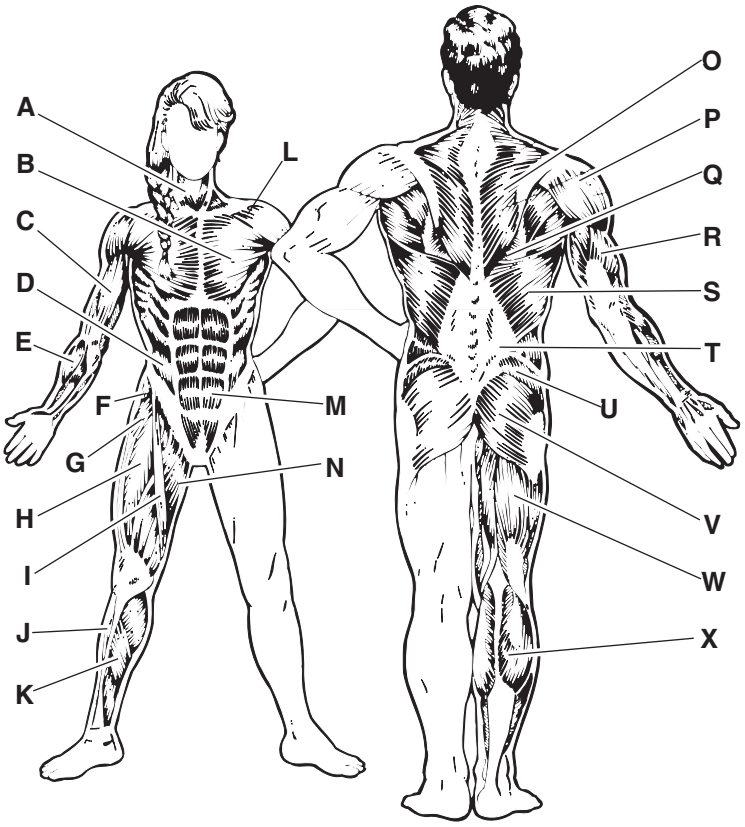


TABELLA DEI MUSCOLI

A. Sternocleidomasioideo (collo)
B. Pettorali Maggiori (petto)
C. Bicipiti (parte anteriore del braccio)
D. Obliqui (vita)
E. Brachioradiale (avambracci)
F. Flessori (parte alta della coscia)
G. Abduttori (parte esterna della coscia)
H. Quadricipiti (parte anteriore della coscia)
I. Sartorio (parte anteriore della coscia)
J. Tibia Anteriore (fronte del polpaccio)
K. Soleo (fronte del polpaccio)
L. Deltoid Anteriore (spalle)
M. Retto Addominale (pancia)
N. Adduttori (interno della coscia)
O. Trapezio (parte alta della schiena)
P. Romboidi (parte alta della schiena)
Q. Deltoidi Posteriore (spalle)
R. Tricipiti (dietro del braccio)
S. Dorsali (schiena)
T. Erector Spinae (parte bassa della schiena)
U. Gluteo Medio (fianchi)
V. Grande Gluteo (glutei)
W. Bicipite Femorale (parte posteriore della gamba)
X. Gastrocnemio (polpacci)

LUNEDÌ

Data:

____/____/___

ESERCIZIO	PESO	SERIE	RIPETIZIONI

MARTEDÌ

Data:

____/____/___

ESERCIZIO AEROBICO

MERCOLEDÌ

Data:

____/____/___

ESERCIZIO	PESO	SERIE	RIPETIZIONI

GIOVEDÌ

Data:

____/____/___

ESERCIZIO AEROBICO

VENERDÌ

Data____/

/____

ESERCIZIO	PESO	SERIE	RIPETIZIONI

Fare fotocopie di questa pagina per pianificare ed annotare i vostri allenamenti.

COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO

Per ordinare parti di ricambio, chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti al NUMERO VERDE

800 865114

tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 18.00 (non accessibile da telefoni cellulari). Fax: 075 5910105.

Fare riferimento ai seguenti dati:

- il NUMERO DEL MODELLO del prodotto (WEEVSY59430)
- il NOME del prodotto (il sistema di resistenza CrossBow by WEIDER™ LEGEND)
- il NUMERO DI SERIE del prodotto (vedere la copertina di questo manuale)
- il NUMERO DEL DIAGRAMMA e la DESCRIZIONE della parte/i (vedere la DIAGRAMMA DELLE PARTI e la LISTA DELLE PARTI al centro di questo manuale).

Part No. 200571 R0903A
Stampato nella Cina © 2003 ICON Health & Fitness, Inc.